

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k\(191\).20](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).20)
УДК: 796.035:316.628-053.6(045)

Ковтун А.О.
кандидат біологічних наук, доцент
<https://orcid.org/0000-0003-0604-7400>

Кошелева О.О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
<https://orcid.org/0000-0002-9085-6800>

Демідова О.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
<https://orcid.org/0000-0002-8524-5095>

Український державний університет науки і технологій,
ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»,
м. Дніпро

МОТИВАЦІЯ ХЛОПЦІВ-ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ

У роботі досліджено мотивацію підлітків до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю за допомогою анкетування. Було виявлено значний інтерес хлопців підліткового віку до занять силовими вправами. Було показано, що пріоритетними мотивами до таких занять є покращення зовнішності та підвищення рівня фізичної підготовленості. При цьому провідним стимулом до занять для підлітків була інформація отримана з соціальних мереж, а основною перешкодою до них – нестача часу. Серед бажаних організаційних аспектів таких занять були такі: використання елементів змагання, відстеження власного прогресу та музичний супровід.

Ключові слова: мотивація, підлітки, фізична рекреація, рухова-активність, оздоровчий фітнес.

Kovtun Alla, Kosheleva Olena, Demidova Oksana. Motivation of adolescent boys to engage in health-enhancing recreational physical activity. The study investigates the motivation of adolescents to engage in health-enhancing recreational physical activity using a questionnaire-based survey method. A significant interest among male adolescents in strength training has been identified. The findings indicate that the primary motives for such activities are improving physical appearance and enhancing physical fitness. The leading stimulus for engagement was information obtained from social media, while the main barrier was a lack of time. Among the preferred organizational aspects of such activities were the incorporation of competitive elements, progress tracking, and musical accompaniment.

Keywords: motivation, adolescents, physical recreation, motor activity, health fitness.

Постановка проблеми. Підлітковий вік є критичним періодом формування організму, коли відбувається активний фізичний і гормональний розвиток. При цьому регулярні фізичні навантаження сприяють формуванню м'язової системи та опорно-рухового апарату, стимулюють вироблення гормонів росту й тестостерону у хлопців, покращують стан серцево-судинної і дихальної систем. Тому мотивація до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю визначає сталість занять і рівень фізичної активності, що має довгостроковий вплив на здоров'я [3, 7].

Фахівці вказують [2, 7], що підлітковий вік характеризується високою емоційною нестабільністю, пошуком ідентичності та підвищеною чутливістю до впливу соціального оточення. Тому регулярні заняття підлітків оздоровчо-рекреаційною руховою активністю можуть підвищувати рівень впевненості в собі та самооцінку, зменшувати стрес та тривожність, сприяти формуванню дисциплінованості та відповідальності. Вивчення мотивації до таких занять покращить використання фізичної рекреації для досягнення зазначених цілей.

Враховуючи, що сучасне суспільство стикається з проблемою малорухливого способу життя дітей та зменшення їхньої рухової активності через гаджети, комп'ютерні ігри та соціальні мережі, дослідження мотивації підлітків до занять фізичною культурою і спортом допоможе розробити ефективні програми їхнього заохочення до таких занять, знайти оптимальні методи залучення дітей до здорового способу життя, знизити ризики гіподинамії та пов'язаних із нею хвороб [1; 3; 9].

Заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю можуть запобігти багатьом захворюванням, таким як ожиріння, сколіоз, порушення постави, серцево-судинні хвороби тощо [6]. Однак надмірне чи неправильне тренування може теж мати негативні наслідки. Дослідження мотивації підлітків до оздоровчо-рекреаційних занять допоможе знайти баланс між інтересами підлітків і безпечними фізичними навантаженнями [8; 9; 10].

Аналіз літературних джерел. Вивчення мотивації підлітків до систематичних занять фізичною культурою та спортом – одна з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності. Останнім часом з'явилося багато наукових робіт [1; 4; 5; 8; 10] щодо мотивації підлітків до фізкультурно-спортивної діяльності, серед яких дослідження Г. Безверхньої (2016), С. Калитки (2016), Л. Іванченка (2018), С. Сембрата (2024) та інших.

Науковці Цюпак Ю. і співавт. (2019) вказують, що рівень інтересу до фізичного виховання й спорту в підлітків невисокий. З віком у дітей середнього шкільного віку простежується тенденція до зниження інтересу до систематичних занять фізичними вправами [9].

В багатьох наукових дослідженнях [1; 5; 10] провідними мотивами до занять фізичною культурою для підлітків вказується можливість поліпшити стан здоров'я, мати гарну будову тіла, підвищити фізичну підготовленість, оволодіти

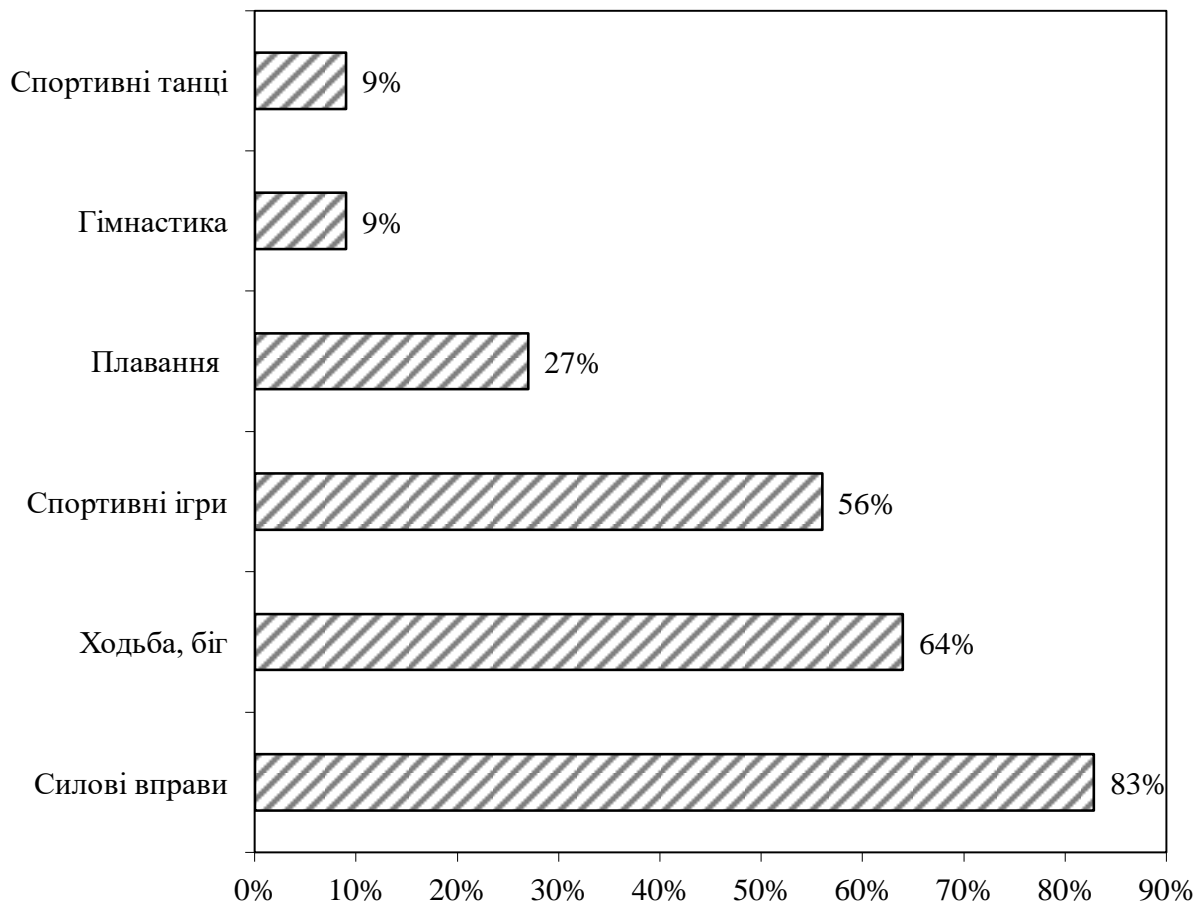
технікою фізичних вправ та отримати добрі оцінки. Водночас підкреслюється [1; 9], що більшість школярів обмежує свою рухову активність тільки обов'язковими уроками фізичної культури та заповнює вільний час діяльністю, яка не має нічого спільного з активним дозвіллям і руховою активністю. Тому великий інтерес представляє собою виявлення мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у тих підлітків, які активно займаються фізичною культурою у вільний час в системі оздоровчого фітнесу, який є важливим сучасним компонентом оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Мета статті – дослідити мотивацію, яка спонукає підлітків до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в системі оздоровчого фітнесу.

У дослідженні застосовували методи теоретичного аналізу наукової літератури, узагальнення практичного досвіду щодо цієї теми. Для виявлення мотивації, яка спонукає підлітків до занять оздоровчим фітнесом, було розроблено анкету та проведено анкетування. У дослідженні взяли участь підлітки 14-16 років (25 хлопців), що відвідують протягом 1-2 років спортивно-оздоровчий комплекс «Акваторія» м. Дніпра.

Виклад основного матеріалу дослідження. Опитування підлітків 14-16 років показало, що серед видів рухової активності, яка їм подобається силовий фітнес займає перше місце (рис. 1). При цьому серед фізичних якостей, що бажають розвинути підлітки, рейтинг за спаданням розподіляється наступним чином: сила (100%), витривалість (64%), швидкість (46%), координація (27%), гнучкість (1%).

Отримані факти можна пояснити тим, що у підлітковому віці відбувається значний гормональний сплеск, зокрема у хлопців підвищується рівень тестостерону, який сприяє розвитку м'язової маси, впевненості та бажанню домінувати. Такий процес є еволюційним механізмом, який спрямований на покращення конкурентоспроможності у соціальному середовищі. Крім того, у хлопців-підлітків, спостерігається прагнення до розвитку сили, оскільки це може бути підсвідомим сигналом про здатність захищати себе і потенційного партнера. Не слід забувати і про те, що сучасна масова культура, зокрема фільми, соціальні мережі, реклама тощо, активно просуває ідеали фізично привабливого та сильного тіла. Підлітки часто сприймають ці образи як еталон справжнього чоловіка.



ис. 1. Інтереси підлітків до видів рухової активності

Дослідження пріоритетних мотивів до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у підлітків виявило (табл. 1), що у більшості такими мотивами були покращення зовнішності (82%) та підвищення рівня фізичної підготовленості (73%). Бажання підлітків бути зовнішньо привабливими і фізично підготовленими – це, ймовірно, комплексна взаємодія біологічних інстинктів, психологічних потреб і соціального контексту. Воно є природною частиною

P

процесу дорослішання, яка допомагає підліткам формувати свою ідентичність і знаходити своє місце в соціальній структурі.

Таблиця 1

Мотиви підлітків до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю	
Мотиви	% підлітків
Покращення зовнішності	82
Підвищення рівня фізичної підготовленості	73
Зміцнення здоров'я	56
Емоційне задоволення	37
Приємне спілкування	27
Перемога у змаганнях	27

Стимулами до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю для підлітків була інформація отримана з соціальних мереж (46%), приклад спортивних кумирів (28%), сімейне виховання (9%), компанія друзів (9%), порада вчителя (9%). Лідерство соціальних мереж можна пояснити тим, що у підлітковому віці активізуються зони головного мозку, відповідальні за емоції та соціальну взаємодію, що робить підлітків більш чутливими до схвалення та реакцій інших. Алгоритми соцмереж підлаштовують контент так, щоб викликати якомога більше емоційних відгуків, що може змінювати поведінку та сприйняття себе. Часте порівняння з іншими та вплив ідеалізованих образів можуть впливати на самооцінку, емоційний стан і спосіб мислення підлітків. Тому слід враховувати, що вплив соціальних мереж на підлітків може бути як позитивним, так і негативним.

У 36% опитуваних хлопців перешкоди для занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю були відсутні, що вказує на високий рівень мотивації до занять такою руховою активністю. Інші підлітки відмітили такі перешкоди як нестача часу (27%), відсутність інтересу, недоступність тренажерного залу, недостатня підтримка родини або друзів, страх отримати травму (по 9%). На наш погляд, перешкода у вигляді нестачі часу може бути викликана великими обсягами навчального навантаження у школі.

Ми також провели дослідження організації занять оздоровчим фітнесом, яка подобається підліткам. Було встановлено, що більшість підлітків мають бажання мати тренера під час занять. Так, 55% хлопців зазначили, що займатися з тренером дуже важливо, 27% хлопців відмітили, що наявність тренера є бажаною, і тільки 18% хлопців сказали, що можуть займатися самостійно. На нашу думку, бажання займатися під керівництвом кваліфікованого фахівця непрямо показує недостатність знань хлопців про науково-методичні особливості занять. В даному випадку наявність фітнес-тренера буде сприяти мотивації підлітків до силового фітнесу та підвищить ефективність оздоровчих тренувань.

Опитані хлопці-підлітки обирають або індивідуальні заняття оздоровчим фітнесом (46%), або заняття ним в малих групах (46%). Для 8% підлітків не має значення форма занять. Ймовірно зареєстроване явище, свідчить про потребу у персоналізованому підході та комфортному навчально-тренувальному середовищі у колі друзів.

Додатковими організаційними факторами, що підвищують ефективність занять оздоровчим фітнесом, хлопці вважають такі: елементи змагання (36%), власний прогрес (36%) та музичний супровід (28%).

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що вивчення мотивації підлітків до оздоровчо-рекреаційної рухової активності є важливим для розробки ефективних методів залучення дітей до здорового способу життя, зниження ризику хронічних захворювань і формування позитивних звичок, що вплинуть на їхнє майбутнє. Проведене опитування виявило, що 83% хлопців-підлітків цікавляться силовими вправами. При цьому 100% хлопців бажать розвинути м'язову силу. Головними мотивами до занять оздоровчим фітнесом вони називають покращення зовнішності (82%) та підвищення рівня фізичної підготовленості (73%). Найбільшим стимулом для таких занять є інформація отримана з соціальних мереж (46%), а найбільшою перешкодою – нестача часу (27%). Заняття оздоровчим фітнесом для підлітків мають бути організовані з урахуванням їхніх потреб у підтримці тренером, індивідуальному підході, а також включати елементи змагання, відстеження власного прогресу та музичний супровід для підвищення мотивації та ефективності тренувань.

Перспективи подальших досліджень полягає у науковому обґрунтуванні сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій підлітків в системі оздоровчого фітнесу.

Література

1. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів: монографія / Г. В. Безверхня, В. В. Цибульська, Г. І. Гончар. Умань: ВПЦ "Візаві", 2016. 223 с.
2. Демідова О. Особливості психічного стану дітей середнього шкільного віку при різних формах навчання в умовах воєнного стану / О. Демідова, А. Ковтун, І. Степанова, А. Максимов, Д. Найко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2024. – №2. – С. 38-48.
3. Демідова О. Фізична активність дітей середнього і старшого шкільного віку в умовах дистанційного навчання / О. Демідова, І. Степанова, А. Ковтун, Н. Чекмарьова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2023. – №2. – С. 20-32.
4. Іванченко Л. П. Методика формування у підлітків мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом / Л. П. Іванченко, В. М. Пристинський, С. Г. Іванченко, Т. М. Пристинська // Молодий вчений. – 2018. – № 2 (54). – С. 623-625.
5. Калитка С. Мотивація підлітків до занять спортом / С. Калитка, В. Ребрина, А. Бухвал, В. Тарасюк, О. Грабовський // Фізичне виховання. Спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – № 1 (33). – С. 81-86.
6. Ковтун А.О. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти / А.О. Ковтун, О.О. Кошелева, О.М. Демідова. Дніпро: ПДАФКіС, 2024. 142 с.

7. Литвиненко О. О. Становлення особистості підлітка (онтогенетичний і дизонтогенетичний аспект) : монографія / О. О. Литвиненко. Х.: «В ДЕЛЕ», 2021. 351 с.
8. Сембрат С. Організація освітньої технології формування у підлітків позитивної мотивації до занять фізичною культурою / С. Сембрат, В. Троценко, О. Ходико // Інноватика у вихованні. – 2024. – Вип. 20. – С. 120-128.
9. Цюпак Ю. Рухова активність у структурі мотиваційно-ціннісних орієнтацій підлітків / Ю. Цюпак, Т. Цюпак, І. Васкан, О. Швай, Л. Гнітецький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. № 2(46). С. 48–54.
10. Язловецька О. В. Проблема формування мотивації учнів до занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти в Україні / О. В. Язловецька. // Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2024. № 215. С. 313-318.

Reference

1. Bezverkhnia H. V. (2016). Motivation for physical education and sports among schoolchildren and students: monograph / H. V. Bezverkhnia, V. V. Tsybulska, H. I. Honchar. Uman: VPTs "Vizavi", 223 p.
2. Demidova O. (2024). Peculiarities of the mental state of middle school children in various forms of education under martial law / O. Demidova, A. Kovtun, I. Stepanova, A. Maksymov, D. Naiko // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. №2. P. 38-48.
3. Demidova O. (2023). Physical activity of middle and high school age children in distance learning conditions / O. Demidova, I. Stepanova, A. Kovtun, N. Chekmarova // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. №2. P. 20-32.
4. Ivanchenko L. P. (2018). Methodology for developing motivation in adolescents for systematic physical education and sports / L. P. Ivanchenko, V. M. Prystynskyi, S. H. Ivanchenko, T. M. Prystynska // Molodyi vchenyi. № 2 (54). – P. 623-625.
5. Kalytka S. (2016). Motivating teenagers to do sports / S. Kalytka, V. Rebryna, A. Bukhval, V. Tarasiuk, O. Hrabovskiy. Fizyche vykhovannia. Sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. № 1 (33). P. 81-86.
6. Kovtun A.O. (2024). Types of health and recreational physical activity: a textbook for students of higher education institutions / A.O. Kovtun, O.O. Kosheleva, O.M. Demidova. Dnipro: PDAFKiS, 142 p.
7. Lytvynenko O. O. (2021). Formation of the adolescent personality (ontogenetic and dysontogenetic aspects): monograph.: «V DELE», 351 p.
8. Sembrat S. (2024). Organization of educational technology for the formation of positive motivation for physical education among adolescents / S. Sembrat, V. Trotsenko, O. Khodyko // Innovatyka u vykhovanni. Vyp. 20. P. 120-128.
9. Tsiupak Yu. (2019). Motor activity in the structure of motivational and value orientations of adolescents / Yu. Tsiupak, T. Tsiupak, I. Vaskan, O. Shvai, L. Hnitet'skyi // Fizyche vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. № 2(46). P. 48–54.
10. Yazlovska O. V. (2024). The problem of forming students' motivation for physical education classes in secondary education institutions in Ukraine // Naukovi zapysky. Seria: Pedagogichni nauky. № 215. P. 313-318.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k\(191\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).21)
УДК 378.015.31:796.5

Кондрацька Г.Д.
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка
вул. І.Франка, 24, Дрогобич, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-8856-1125>

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНО-ТУРИСТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Розкрито функції спортивно-туристичної діяльності освітньо-пізнавальної, розвивальної й спортивно-оздоровчої. Показано умови формування компетентності студентів: першою умовою є вивчення туристично-рекреаційного потенціалу території України та закордоння – природні туристичні ресурси (мінеральні води, клімат, озера, гори тощо), пам'ятки історії і культури. Другою умовою є організація туристично-краєзнавчої роботи: проведення практичних занять, екскурсії, туристичні мандрівки, злети, змагання, спортивне орієнтування, тощо. Третьою умовою є сучасні технології організації та проведення туристичних мандрівок (формування груп, кошторис, планування маршруту, інвентар, біуак, організація змагань, звіт).

За результатами спостереження та аналізу освітнього процесу у ЗВО вивчено особливості планування процесу спортивно-туристичної роботи. Важливим кроком є формування здатності аналізувати туристично-рекреаційний потенціал території. Систематичний та послідовний підхід дає змогу навчити швидко орієнтуванню на місцевості. Формує вміння працювати з картою та компасом. Самовдосконалення та самоорганізація поглиблює вміння (складання кошторису, підбір інвентаря, планування змагань та складання звіту). В залежності від мети використовувалися кілька різновидів туристичних мандрівок: масові, підготовчі та спортивні. Поглиблення фізичної підготовки. Виховання командного відчуття, патріотизму, дбайливого ставлення до природи у процесі, пропагування здорового способу життя.

Доведено, що в процесі підготовки студентів формується вміння аналізувати особисті вчинки, оцінювати дії, прагнути до самопізнання, самовиховання.

Ключові слова. спортивний туризм, студенти, умови, підготовка, формування, компетентності.